

Ar-lein cwrs dod ymlaen yn well â chi eich hun ac eraill - Gwybodaeth i aelodau posib y cwrs

Ar-lein cwrs seico-addysgol bychan yw'r 'dod ymlaen yn well â chi eich hun ac eraill' a'i nod, trwy ddysgu trwy brofiadau, yw helpu cyfranogwyr i ddatblygu sgiliau ar gyfer perthynas well â hwy eu hunain ac eraill. Mae theori seicoleg y grŵp yn seiliedig ar Therapi ar Sail Meddyliaethu.

Beth yw meddyliaethu?

Mae meddyliaethu'n cyfeirio at ein gallu i adfyfrio ar ein cyflwr meddwl ein hunain ac eraill. Yn ei hanfod y gallu i feddwl ynghylch meddwl a theimlad ydyw. Mae meddyliaethu yn sgil normal rydym i gyd yn ei ddefnyddio bob dydd i geisio deall ein gweithredoedd a'n teimladau ein hunain a rhai pobl eraill. Mae'n bwysig i ddatblygu perthynas lawn ac ystyrion â phobl eraill.

Ar gyfer pwy mae'r cwrs hwn?

Mae'r cwrs hwn yn addas i bobl sy'n tueddu i ymateb yn gryf yn emosiynol i sefyllfaoedd, sy'n arwain at ymddygiadau problemus a chanlyniadau hynny. Gallant dueddu i fod yn adweithiol i'r annisgwyl. Gallant gael trafferthion ymddiried ynddynt eu hunain neu bobl eraill. Mae'r cwrs yn addas hefyd i rai sydd â hanes o berthynas anodd gyda phobl o'u cwmpas. Er enghraifft, mae eu hangen am sicrwydd cyson yn troi pobl yn eu herbyn; neu maent yn aml yn teimlo nad yw pobl yn eu hoffi; neu maent yn cael trafferth i wneud ffrindiau a'u cadw.

Sut fydd y cwrs hwn o fudd i mi?

Nod y cwrs hwn yw darparu amgylchedd diogel a strwythuredig i ddatblygu eich sgiliau meddyliaethu. Pan fydd eich gallu meddyliaethu wedi gwella, byddwch yn

- Cael gwell dealltwriaeth o'ch meddyliau a'ch teimladau chi eich hun ac eraill.
- Rheoli eich hwyliau a'ch ymddygiad yn well.
- Datblygu sgiliau i ffurfio a chynnal perthynas.
- Gallu ymdopi'n well pan fydd perthynas yn mynd o'i le.

- Deall sut mae eich gorffennol yn dylanwadu ar eich presennol.

Beth fydd yn digwydd yn y cwrs?

Mae hwn yn cwrs seico-addysgol wedi'i seilio ar brofiadau. Rhoddir gwybodaeth mewn amrywiaeth o ffyrdd, megis ymarferion i grwpiau bychain a thrafodaeth cwrs. Gofynnwn i chi fod yn chwilfrydig ynghylch eich meddwl eich hun a meddyliau pobl eraill a 'meddwl am feddwl' mewn ffordd anfeiriadol. Po fwyaf y cymerwch ran yn y cwrs ac ymwneud ag ef, po fwyaf o fudd a gewch ohono.

Beth yw'r ymrwymadau o ran ymuno â'r cwrs?

Cynhelir y cwrs bob dydd Mawrth a dydd Iau o 2.00yp tan 3.00yp ar-lein am 8 wythnos yn olynol. (Gweler wybodaeth ar-wahân am y dyddiadau.) Disgwylir i chi fod yn bresennol ym mhob sesiwn.

Sut y gallaf ymuno â'r cwrs?

Gall myfyrwyr gael eu cyfeirio at y cwrs, neu gyfeirio eu hunain ato, drwy gysylltu â'r Gwasanaeth Cwnsela. Yn y lle cyntaf, fe'ch gwahoddir i gyfarfod â'r hwyluswyr am asesiad. Bydd yn gyfle i chi gael gwybod mwy am y cwrs, ac i ninnau sicrhau y byddwch yn wir, yn elwa drwy fod ar y cwrs. Cewch wybod p'un a ydych wedi bod yn llwyddiannus ai pheidio o ran ymuno â'r cwrs. Os gwahoddir chwi i ymuno a'r cwrs, mae'n rhaid i chi ateb ein gwahoddiad e-bost i sicrhau eich lle.